

Mai multe informații la:

- Telefonul gratuit pentru sănătate sexuală și reproductivă: **900 850 100**
- În Centros de Salud (Centrele de Sănătate).
- Telefonul Salud Responde (Sănătatea Răspunde): **902 50 50 60** (cu sistem de teletraducere)
e-mail: saludresponde@juntadeandalucia.es
- **La acest telefon puteți: să cereți informații, să cereți programare și să aflați care e centrul de asistență medicală cel mai apropiat.**
- Punctele „Forma Joven” din centrele de educație.
- Telefonul de informare sexuală pentru tineri: **901 40 69 69**

Pagini de internet:

- Consejería de Salud (Consiliul Sănătății):
<http://www.juntadeandalucia.es/salud/saludsexualyreproductiva>
- Instituto Andaluz de la Juventud (IAJ – Institutul Andaluz pentru Tineret): <http://www.juntadeandalucia.es/iaj/informacionsexual/>
- Pagina Web Forma Joven: www.formajoven.org
- Ministerio de Sanidad y Política Social (Ministerul Sănătății și Politicilor Sociale): www.yopongocondon.com

Nu uita să-ți notezi programarea la centrul de Sănătate Sexuală și Reproductivă:



JUNTA DE ANDALUCIA

CONSEJERÍA DE SALUD

Sănătatea sexuală și reproductivă

METODELE CONTRACEPTIVE

Drepturile sexuale și reproductive






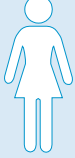

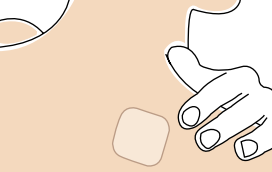
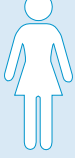

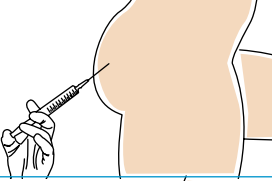


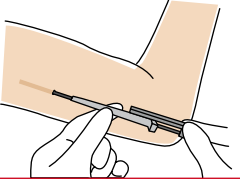


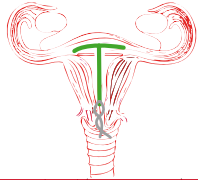


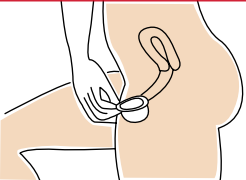


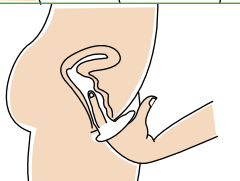


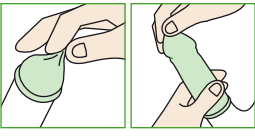

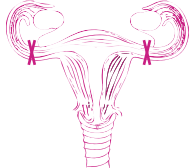
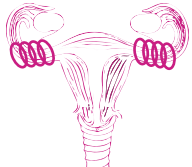

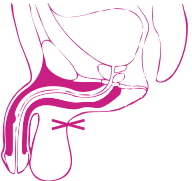
Drepturile femeilor din cadrul drepturilor omului includ dreptul acestora de a avea control și de a decide liber și responsabil asupra sexualității, inclusiv aici sănătatea sexuală și reproductivă, fără presiuni, discriminări și violență.

PREZERVATIVUL ESTE UNICA METODĂ CONTRACEPTIVĂ CARE PREVINE BOLILE CU TRANSMITERE PE CALE SEXUALĂ (inclusiv HIV/SIDA), în plus față de evitarea sarcinilor nedorite.

Femeile la vârsta fertilă pot utiliza orice metodă contraceptivă. Vârsta în sine nu e un motiv medical pentru a refuza utilizarea acestor metode.

SEXUL PROTEJAT ESTE RESPONSABILITATEA FEMEILOR, DAR ȘI A BĂRBAȚILOR. Și bărbații trebuie să se implice în metodele contraceptive și în evitarea riscurilor.

METODA CONTRACEPTIVĂ DE URGENȚĂ ESTE O SOLUȚIE DE „REZERVĂ”, când nu se folosește metoda contraceptivă obișnuită și există riscul de a rămâne însărcinată. Este gratuită în toate centrele Sistemului de Sănătate Publică din Andaluzia. În farmacii, se eliberează fără rețetă.

	METODA	CUM?	CÂND?	CINE?	IMPORTANT
METODE HORMONALE	Pilula 		Se ia în fiecare zi , la aceeași ora		Se ia în fiecare zi, timp de 21 de zile sau 28 de zile, depinde de compoziția pilulei.
	Inelul vaginal 		La 21 de zile		Se introduce ca un tampon și se lasă 21 de zile. După această perioadă, se scoate și se așteaptă 7 zile. După 7 zile puteți introduce altul.
	Plasturele 		Săptămânal		Se lipește pe piele, pe o zonă fără cremă, în orice loc, cu excepția sânilor. Plasturele se schimbă săptămânal, timp de 3 săptămâni. A 4-a săptămână se face o pauză.
	Injecția 		La 3 luni		Se administrează o injecție la fiecare 3 luni. Se poate face cu 2 săptămâni înainte sau după.
	Implantul subcutanat 		De la 3 până la 5 ani		Se introduce sub pielea brațului. Este eficient timp de 3 până la 5 ani.
DIU 		De la 5 până la 10 ani		Există 2 tipuri: de cupru și hormonal. Este eficient între 5 și 10 ani, depinde de model și de vârsta femeii.	
DE BARIERĂ	Diafragma 				Sunt de diverse mărimi. Se utilizează cu cremă spermicidă. Se spală, se usucă și se păstrează. Poate dura 2-3 ani.
	Prezervativul feminin 		A se pune înainte de relația sexuală		Are 2 inele, unul interior, care folosește pentru a-l poziționa în vagin, și altul exterior, care rămâne plan și acoperă labiile în timpul actului sexual. E de unică folosință. Protejează împotriva infecțiilor cu transmitere pe cale sexuală.
	Prezervativul masculin 				Se pune pe penisul în erjecție. E de unică folosință. Protejează împotriva infecțiilor cu transmitere pe cale sexuală.
STERILIZAREA VOLUNTARĂ (DEFINITIVĂ)	Ligatura trompelor uterine		Chirurgical		Cu anestezie generală.
	Metoda Essure		La consultație		Fără anestezie. Este eficientă după 2-3 luni. Se închid trompele pe cale vaginală.
	Vasectomia		Chirurgical		Cu anestezie locală. Este eficientă după 2-3 luni.